

## Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe



Neben Kohlenhydraten, Mineralstoffen und Vitaminen (primäre Pflanzenstoffe) enthalten Obst und Gemüse auch noch jede Menge sekundäre Pflanzenstoffe. Dabei handelt es sich um Stoffe, die einen **positiven Nutzen für unsere Gesundheit** haben. So dienen die mehr als

60.000 verschiedenen Stoffe z. B. der **Prävention** von Krebserkrankungen und reduzieren das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

**Carotinoide** stimulieren die Immunabwehr und wirken antioxidativ. Das Bekannteste ist das Beta-Carotin, das im Körper in Vitamin A umgewandelt wird. Carotinoide kommen reichlich in Möhren, Aprikosen, Tomaten, Brokkoli und Spinat vor.

**Flavonoide** regen die natürlichen Killerzellen an, wirken antioxidativ, hemmen ein unkontrolliertes Zellwachstum und wirken auch der Gefäßverengung entgegen. Vorkommen: direkt in oder unter der Schale von vielen Obstsorten, in Gemüse (Tomaten, Zwiebeln) und vielen Heilkräutern.

**Glucosinolate** sind Senföle mit kreb- und bakterienhemmenden Wirkungen. Sie bremsen auch Schimmelpilzgifte und regen die körpereigenen Entgiftungssysteme an. Vorkommen: In allen Kohlarten und scharf schmeckenden Pflanzen wie Meerrettich, Rettich, Kresse, Senf und Zwiebeln.

**Sulfide** sind verantwortlich für den intensiven Geschmack und nachhaltigen Geruch von Lauchgewächsen. Sie schützen vor schädlichen Oxidationen und sollen Magenkrebs vorbeugen. Vorkommen: in Lauch, Schnittlauch, Knoblauch, Zwiebeln und Schalotten.



## Lagerung

Obst und Gemüse sollte generell – hier gibt es nur wenige Ausnahmen – **im unteren Teil des Kühlschranks** gelagert werden. Hier ist die Temperatur optimal, um die Produkte möglichst lange frisch zu halten. Sehr kälteempfindlich und daher nicht für den Kühlschrank geeignet sind z. B. exotische Früchte wie Bananen und Ananas, aber auch Zitrusfrüchte, Tomaten und Kartoffeln. Diese Lebensmittel möglichst an einem dunklen Ort, z. B. im Keller oder im Abstellraum aufbewahren. Wurzelgewächse wie Möhren und Sellerie, Kohl und Kartoffeln, aber auch Äpfel zeichnen sich durch eine besonders gute Lagerfähigkeit aus.

Diese Sorten, beispielsweise, gehören auf Grund ihrer Empfindlichkeit **nicht** in den Kühlschrank:



## Weitere Informationen bei real-

Sie wollen mehr zum Thema „Bewusst einkaufen, gesund leben“ wissen? In Ihrem real- Markt finden Sie viele weitere Informationen zu den interessantesten Themen in gesonderten Broschüren.

Zusätzliche Infos gibt's unter [www.real.de](http://www.real.de) oder über unsere kostenlose Info-Hotline. Tel.: 0800/5 03 54 17

Wer A sagt, muss auch B sagen. **Und C und D und E!**



## 5-mal am Tag Obst und Gemüse

Obst und Gemüse gehören zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung einfach dazu: Ernährungswissenschaftler empfehlen eine Zufuhr von **5 Portionen am Tag**. Durch die unglaubliche Geschmacksvielfalt sind diese Lebensmittel von einem abwechslungsreichen Speiseplan nicht wegzudenken. In Ihrem real,- Markt finden Sie die ganz große Vielfalt an Obst- und Gemüsesorten von „heimisch“ bis „exotisch“ täglich frisch.

### Obstsorten

- **Kernobst** (Apfel, Birne)
- **Steinobst** (Aprikose, Pflaume, Kirsche)
- **Beerenobst** (Erdbeere, Himbeere)
- **Schalenobst** (Walnuss, Kokosnuss)
- **Südfrüchte** (Ananas, Banane)
- **Exoten** (Mango, Litschi)



### Gemüsesorten

- **Salate**
- **Kohl**
- **Hülsenfrüchte**
- **Kürbis- und Gurkengewächse**
- **Nachtschattengewächse** (Kartoffel, Tomate)
- **Wurzelgemüse** (Möhre, Sellerie)
- **Sprossen und Keimlinge**
- **Stängengemüse** (Spargel)
- **Zwiebelgemüse** (Lauch)



## Was macht Obst und Gemüse so gesund?

Einer der wichtigsten Nährstoffe in Obst und Gemüse sind die **Kohlenhydrate**. Bei ihnen unterscheidet man zwischen einfachen und komplexen (zusammengesetzten) Kohlenhydraten, wobei in Obst vor allem die einfachen Kohlenhydrate (Fruchtzucker) vorkommen. Diese dienen in erster Linie der Energieversorgung des menschlichen Körpers. **Bananen sind aufgrund ihres hohen Fruchtzuckergehaltes besonders geeignet und liefern schnelle Energie.**

Obst und Gemüse bestehen zum größten Teil (80 bis 95 %) aus Wasser und sind daher sehr kalorienarm. Trotz alledem sind im Wasseranteil von Obst und Gemüse eine Menge löslicher Wirkstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe enthalten.

Vitamine sind essentielle Nahrungsbestandteile, die der menschliche Körper überwiegend nicht selber aufbauen kann. Die einzelnen Vitamine sind in ihrer Wirkung sehr unterschiedlich. **Man unterscheidet zwischen fettlöslichen (Vitamine A, D, E, K) und wasserlöslichen (Vitamine des B-Komplexes und C) Vitaminen.** Die fettlöslichen Vitamine können im Körper gespeichert werden, was bedeutet, dass der Körper nach einer regelmäßigen ausreichenden Zufuhr einige Zeit mit einer geringeren Aufnahme auskommt, da er sich aus seinen Vorräten bedienen kann. Die wasserlöslichen Vitamine hingegen müssen regelmäßig zugeführt werden. **Defizite im Vitaminhaushalt können sich negativ auf das körperliche Wohlbefinden, die geistige Leistung und die Motivation auswirken.**



Zu Ihrer Übersicht haben wir im Folgenden die wichtigsten Vitamine und ihr Vorkommen in Obst und Gemüse zusammengefasst und herausgestellt, welche Bedeutung sie für den menschlichen Körper haben:

Vitamine	Funktion	Vorkommen
<b>A</b> Retinol	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hält Haut und Schleimhäute gesund</li> <li>• beeinflusst positiv die Sehkraft und das Zellwachstum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gelb-orangefarbene Gemüsepflanzen, z.B. Möhren, Kürbis, Paprika</li> <li>• gelbe Früchte, z.B. Aprikose, Mango, Pfirsiche</li> </ul>
<b>B<sub>1</sub></b> Thiamin Aneurin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wichtig für Schilddrüsenfunktion und Nerventätigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hülsenfrüchte</li> <li>• Nüsse und Samen</li> </ul>
<b>B<sub>6</sub></b> Pryridoxin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wichtig für das Nervensystem</li> <li>• wichtige Funktion im Immunsystem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hülsenfrüchte</li> <li>• Kiwi • Banane</li> <li>• Kartoffeln</li> </ul>
<b>B<sub>9</sub></b> Folsäure	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wichtig für normales Wachstum und optimale Funktion des Knochenmarks und Nervensystems</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• grünes Blattgemüse, z.B. Wirsing</li> <li>• Rote Bete</li> </ul>
<b>C</b> Ascorbinsäure	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kräftigt das Bindegewebe und stärkt das Immunsystem</li> <li>• dient als Radikalfänger</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zitrusfrüchte • Beeren</li> <li>• Kiwi • Paprika • Kohl</li> <li>• Kartoffeln • Tomaten</li> </ul>
<b>D</b> Calciferol	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wirkt auf den Calcium-Stoffwechsel, erhöht den Calciumspiegel im Blut und hilft somit beim Knochenaufbau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pilze</li> </ul>
<b>E</b> Tocopherol	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dient der Zellerneuerung</li> <li>• hemmt entzündliche Prozesse</li> <li>• stärkt das Immunsystem</li> <li>• reguliert den Hormonhaushalt sowie Blut- und Cholesterinwerte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• grünes Blattgemüse, z.B. Spinat</li> <li>• Paprika</li> <li>• Nüsse und Samen</li> </ul>
<b>K</b> Phyllochinon	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erforderlich für die Bildung der Blutgerinnungsfaktoren</li> <li>• wichtig für den Knochenaufbau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• grünblättriges Gemüse, z.B. Kohlsorten und Salat</li> </ul>